

～「おからの煮物」のリメイクレシピ～

# おからの煮物入りお好み焼き



## 材料(2人分)

おからの煮物……………150g	お好み焼き粉……………100g
豚肉……………60g	ピザ用チーズ……………20g
キャベツ……………100g	サラダ油、マヨネーズ…適量
卵……………1個	かつおぶし、青のり…適量
牛乳……………150cc	

## 作り方

- ① 豚肉は少し細かく切り、キャベツは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ ボウルに卵、牛乳、お好み焼き粉を入れて混ぜる。
- ④ ③の中に②、おからの煮物、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、薄くサラダ油をひいて好みの大きさに④を流し入れ、両面を焼く。
- ⑥ マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。

## ひとくちメモ

- おからの煮物を多めに作り、小分けして冷凍保存しておくことと便利である。
- お好み焼きの生地をホットプレートで焼くと、ホームパーティー感覚で楽しむことができる。

## たるるポイント!



- お好み焼きの生地に混ぜ込むことで、余った料理を使い切ることができるね。
- 作り過ぎた料理を一旦冷凍保存することも、食品ロスを減らすことにつながるよね。